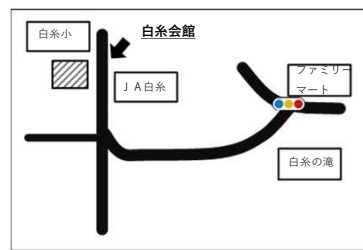


白糸・上井出
地域学習センター

Tel(0544)54-1750

[事務局] 〒418-0105 原1103-1 (白糸会館内)



◆一般講座 【長期】…長期講座

事業名・講座名	内容	講師	日程	時間	定員
【長期】 初めてのピラティス	初心者が安心して取り組めるピラティス、正しいカラダの使い方を学ぶ。 【電子申請可】	佐野 千穂	5月20日～8月26日 各月曜日 (7月15日・29日、 8月12日を除く) 全12回 申し込み 4月22日～	13:30～15:30	10人
ノルディックウォーキング(春)	ポールを活用しながら歩く有酸素運動により体の調整力を高め、全身筋トレ、ダイエット、軽度認知症予防を行う。 ポール代:500円 会場:白糸周辺 【電子申請可】	後藤 容子	4月26日～5月31日 各金曜日 (5月3日を除く) 全5回 申し込み 4月9日～	14:00～15:30	10人
プロが教える 庭木の剪定術(春) (午前の部・午後の部)	庭木の剪定時期・管理の方法を講話・実技を通じて学び、ご自宅等の庭作りに役立つ講座。 会場:(午前の部) 白糸小学校 (午後の部) 上井出小学校 (午前の部・午後の部 どちらかを選んでください) 【電子申請可】	堤 昌之	5月8日～22日 水曜日 全3回 予備日:5月29日 申し込み 4月16日～	(午前の部) 9:30～11:30 (午後の部) 13:30～15:30	各10人
紙郷土を歩こう ～上井出地区歴史編～	春の自然を満喫しながら、上井出・狩宿地区の史跡を訪ねて歴史を学ぶ。 会場:上井出地区 【電子申請可】	渡井 正二	5月14日 火曜日 予備日:5月21日 申し込み 4月18日～	9:00～12:00	12人
紙バンドで、 可愛い蓋付きBOX作り	紙バンドの各種手法を学び、蓋付きBOXを作り、生活を豊かにする講座。 材料費:2,300円 【電子申請可】	望月 久美子 ほか	6月4日～25日 火曜日 全4回 申し込み 5月1日～	13:30～15:30	10人
パッチワークでバッグ作り	いろいろな布を縫い合わせ、1枚の布にするパッチワークの手法を学び、生活文化の向上につながる講座。 材料費:3,000円 【電子申請可】	袖野 富美子	6月12日～7月3日 水曜日 全4回 申し込み 5月15日～	9:30～11:30	10人
ステンドグラス ～癒しの おやすみランプ～	ガラスをカットして、思い思いにピースを組み合わせて、作品を作る。 材料費:3,500円 【電子申請可】	金山 薫	7月26日～8月23日 各金曜日 (8/16を除く) 全4回 申し込み 6月26日～	13:00～16:00	8人
ノルディックウォーキング(秋)	ポールを活用しながら歩く有酸素運動により体の調整力を高め、全身筋トレ、ダイエット、軽度認知症予防を行う。 ポール代:500円 会場:白糸周辺 【電子申請可】	後藤 容子	9月6日～10月4日 金曜日 全5回 申し込み 8月7日～	14:00～15:30	10人
大人の折り紙(秋)	年中行事や四季を生かした折り紙を学び、生活を豊かにしたり、脳や指先の活性化を図ったりする。 材料費:500円 【電子申請可】	清水 裕香	9月25日 水曜日 申し込み 8月26日～	9:00～12:00	8人

ステンドグラス



紙バンド

